



## מרכיבים

- 3 יחידות שניצל דק צמחוני
- 1 צרור ברוקולי מופרד לתפרחות
- 500 גרם שעועית ירוקה נקייה
- 100 גרם קשיו
- 2 כפות שמן קנולה
- 2 שיני שום כתושות
- 4 כפות רוטב סויה
- 1 כף שמן שומשום
- 1 פלפל אדום חריף פרום דק
- מיץ וגרידה מלימון אחד
- 2 כפות שומשום

הגרסה הצמחונית והמשביעה למוקפץ קל להכנה, מלא בצבעים ירוקים ומרעננים וטעמים כיפיים. מנה ביתית מושלמת!

## הוראות הכנה

1. מחממים תנור לחום של 180 מעלות.
2. מניחים את השניצלים והקשיו על תבנית עם נייר פרגמנט. צולים עד להזהבה ב - 12 דקות.
3. במקביל מרתיחים סיר גדול עם מים, מתבלים ב - 2 כפות גדושות של מלח. חולטים את הברוקולי 5 דקות ומוציאים בעזרת כף מחוררת לקערה.
4. מרתיחים שוב את המים, חולטים את השעועית 3 דקות ומסננים. מייבשים היטב את הברוקולי ואת השעועית על מגבת או נייר.
5. במחבת גדולה או ווק מחממים את השמן. מוסיפים את הברוקולי ואת השעועית ומקפיצים כ - 5 דקות.
6. מוסיפים את השום, סויה, שמן שומשום, פלפל חריף, מלח ופלפל ומקפיצים דקה נוספת. מורידים מהאש.
7. להרכבת המנה  
פורסים את השניצלים לרצועות ברוחב של 2 ס"מ, מוסיפים למחבת יחד עם הלימון וגרידת לימון ומערבבים יחד. מחלקים לצלחות הגשה ובזוקים מעל שומשום.

המתכון של סבינה ולדמן

בדוק מתכונים נוספים ב - [TIVALL.CO.IL](https://TIVALL.CO.IL)